

מים קשים - עשירים במינרלים החשובים לבריאותינו

סידן

בהימצאו **מווסת** את **רגישות מערכת העצבים**, **מסדיר** את פעילות **הלב**, מסייע בקרישת הדם. בתהליך עיכול הסוכר בגוף יורדת רמת הסידן באופן ניכר, על כן **חשובה הצריכה היומית של סידן**. סידן ממקור צמחי קל יותר לעיכול מאשר הסידן שמקורו בחלב המכיל קזאין ומקשה על העיכול. העדרו גורם לדלקות מעיים, רגישות עצבית, פיגור בגדילה ונטייה לשברים.

מגנזיום

אחראי באופן עקיף להפחתת שכיחות מחלת הסרטן, **חיוני לבריאות העצמות**, מסייע לתפקוד תקין של מערכת העצבים והשרירים ולריפוי מחלות לב, והורדת כולסטרול בדם, **מעכב התפתחות מחלות הזקנה**, כגון: זיהומים, רגישות בבלוטת הערמונית, ריקבון שיניים, היעדרותו גורמת להתרככות העצמות ולהיחלשותן, לליקויים בתפקוד המיני, לרטט ולהתכווצות שרירים.

אבץ

מפעיל את הורמוני הגדילה הרבייה והמין. מחדש תאים ורקמות, **ציפורניים ושיער**. יעיל במניעת דלקות פרקים, מסייע בייצור אנזימים מקדמי עיכול ומאט תהליכי הזדקנות. התקן של ארגון הבריאות העולמי וגם משרד הבריאות הישראלי מאפשר 5 מ"ג אבץ בכל ליטר. **"סלמנדר" של תמהיל תורם** רק בין 0.01 ל- 0.04 מ"ג אבץ לכל ליטר **ולכן מאושר על ידי הרשויות לשימוש במי שתיה**.

